

平成20年度 いきいき健康ひろば 中山地区 後期日程表

H20.8.20現在

| 月  | 日  | 日 | 時間          | 場所           | 内容                    |
|----|----|---|-------------|--------------|-----------------------|
| 10 | 4  | 土 | 9:30～12:00  | 浅間温泉文化センター   | オリエンテーション・講演会         |
| 11 | 6  | 木 | 8:30～12:00  | 寿台体育館        | 体力測定                  |
|    | 27 | 木 | 13:30～15:30 | 中山地区福祉ひろば    | 個別相談、体力測定結果の返却など      |
| 12 | 5  | 金 | 9:30～11:30  | スカイパーク       | ウォーキング講座【実践 インターバル速歩】 |
|    | 9  | 火 | 13:30～15:30 | 松南地区福祉ひろば    | 栄養講座【栄養と体力づくり】        |
|    | 17 | 水 | 9:00～12:30  | 中山公民館調理室&ひろば | 豪華料理教室&データ転送          |
|    | 19 | 金 | 9:30～11:30  | 芳川公民館(大会議室)  | 笑いの話【笑って心身リフレッシュ】     |
| 1  | 8  | 木 | 13:30～15:30 | 庄内公民館(大会議室)  | 簡単な室内運動【ズクササイズ】       |
|    | 14 | 水 | 13:30～15:30 | 芳川公民館(大会議室)  | やさしいヨガ                |
|    | 15 | 木 | 9:30～11:30  | 中山地区福祉ひろば    | データ転送&栄養相談など          |
|    | 26 | 月 | 9:30～11:30  | 寿公民館(大会議室)   | 冬場の筋トレ【自重負荷運動】        |
| 2  | 26 | 木 | 13:30～15:30 | 中山地区福祉ひろば    | 個別相談、データ転送など          |
| 3  | 5  | 木 | 9:30～11:30  | 芳川公民館(大会議室)  | バランス運動【ズクササイズ】        |
|    | 17 | 火 | 13:30～15:30 | 寿台地区福祉ひろば    | 栄養講座【食べ方と栄養】          |
|    | 19 | 木 | 9:30～11:30  | 中山地区福祉ひろば    | データ転送など               |
|    | 27 | 金 | 13:30～15:30 | 庄内公民館(大会議室)  | 笑いの話2【笑って心身リフレッシュ】    |

2008年8月20日現在での予定です。若干の予定変更はございますのでご了承ください。

は、どのカリキュラムに参加しても、3回すべて参加しても構いません。